

BEACH葉山 プログラム 2017年 12月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日						
	1	2	3	4	5	6	7						
BEACH/STUDIO					アシュタングヨガ ALL level TAI-CHI(太極拳) 循環氣功	10:15 11:30 tomomi 13:30 14:45 春本 15:00 16:30 逆瀬川	みんなのヨガ BEACH FITNESS ピラティス イベント]BEACH HULAナイト	9:00 10:15 タルン 11:45 タルン 14:00 15:15 yusuke 16:00 17:30 レイラニ	BEACHヨガ(自然との融合) アシュタングヨガ ALL level BEACH HULA(アツラ) Yin(陰)ヨガ	8:00 9:15 Mika 10:30 12:00 Satori 14:00 15:15 レイラニ 15:30 16:45 ria			
OCEAN					OC(入門/リラックス) OC(リラックス&テクニク) ロングボードサーフィン2 OC/バルコアフィットネス ロングボードサーフィン3	9:00 10:00 橋原 10:30 12:00 橋原 10:30 12:00 橋本 13:00 15:00 橋本 13:00 15:00 津田	OC(入門/リラックス) OC(リラックス&テクニク) お散歩SUP スノーケル3 SUP/バルコアフィットネス	9:00 10:00 橋原 10:30 12:00 橋原 10:30 12:00 石川 真ト 12:00 12:00 橋本 10:45 12:15 伊藤 13:00 15:00 橋本	OC(リラックス&テクニク) LB1入門 お散歩SUP OC/バルコアフィットネス	9:00 10:00 橋本 9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 橋原 10:30 12:00 橋本 13:00 15:00 橋本			
MOUNTAIN					CORE RUN	9:00 10:00 橋本	トレイルランニング2 MTB(チャレンジ)	9:00 10:30 伊藤 9:00 10:30 Shige	トレイルランニング入門 アウトドアファンクショナルトレーニング	9:00 10:00 伊藤 13:00 14:15 伊藤			
	4	5	6	7	8	9	10						
BEACH/STUDIO		スローヴィンヤサ アーサナアライメント BEACH HULA(アツラ)	9:00 10:15 Maiko 10:30 11:45 Maiko 15:00 16:15 レイラニ	ピラティスon the BEACH ファンクショナルTRX Yin(陰)ヨガ	9:00 10:15 橋本 10:30 11:45 伊藤 13:30 14:45 Satori	コンディショニング BEACH WORKOUT シヴァナングヨガ	アシュタングヨガ ALL level TAI-CHI(太極拳) 循環氣功	10:15 11:30 tomomi 13:30 14:45 春本 15:00 16:30 逆瀬川	みんなのヨガ BEACH FITNESS ピラティス コンディショニング ワークショップ]クリスマスリース作り	9:00 10:15 タルン 10:30 11:45 タルン 14:00 15:15 yusuke 15:00 16:30 煮々子	BEACHヨガ(自然との融合) アシュタングヨガ ALL level BEACH HULA(アツラ) Yin(陰)ヨガ	8:00 9:15 Mika 10:30 12:00 Satori 14:00 15:15 レイラニ 15:30 16:45 ria	
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~	OC(入門/リラックス) OC(リラックス&テクニク) ロングボードサーフィン2 SUP/バルコアフィットネス	9:00 10:00 橋本 10:30 12:00 橋原 10:30 12:00 橋本 13:00 15:00 橋本	SUP(リラックス&テクニク) OC/バルコアフィットネス 【ツアー】OCビギンナー de Seeding井田	9:00 10:15 伊藤 13:30 15:30 橋本 10:30 12:30 橋本	お散歩SUP シットオンカヤック ロングボードサーフィン2 【ツアー】SKINDIVING EXPEDITION(伊豆 【ツアー】トッピング de Seeding井田	9:00 10:30 伊藤 13:00 14:30 橋原 13:00 15:00 橋本 8:00 17:00 武藤 11:00 13:00 伊藤	OC(入門/リラックス) OC(リラックス&テクニク) シットオンカヤック入門 ロングボードサーフィン2 OC/バルコアフィットネス	9:00 10:00 橋原 9:00 10:30 伊藤 10:30 12:00 橋原 10:30 12:00 橋本 13:00 15:00 橋本	OC(入門/リラックス) LB1入門 シットオンカヤック OC(リラックス&テクニク) ロングボードサーフィン2 OC/バルコアフィットネス	9:00 10:00 橋本 9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 橋原 10:30 12:00 橋本 13:00 15:00 橋本	OC(入門/リラックス) LB1入門 シットオンカヤック OC(リラックス&テクニク) ロングボードサーフィン2 シークヤック OC/バルコアフィットネス	9:00 10:00 橋本 9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 橋原 10:30 12:00 橋本 13:00 15:00 橋原 13:00 15:00 橋本
MOUNTAIN		FUN RUN(葉山) ノルディックウォーキング	9:00 10:15 橋原 13:00 14:30 橋原	Bare Footラン	9:00 10:15 金城みどり	スロージョギング(歩くように走ろう!)	9:00 10:00 環	CORE RUN	9:00 10:00 橋本	Bare Footラン トレッキング(のんびりコース)	9:00 10:15 金城みどり 10:30 12:00 橋原	MTB入門 アウトドアファンクショナルトレーニング	9:00 10:30 Shige 13:00 14:15 橋原
	11	12	13	14	15	16	17						
BEACH/STUDIO		ゆるめて流すyoga ヨガwzアロマ BEACH HULA(アツラ)	9:00 10:15 Asca 10:45 12:00 yusuke 15:00 16:15 レイラニ	ピラティスon the BEACH ファンクショナルTRX Yin(陰)ヨガ	9:00 10:15 shino 10:30 11:45 tan 13:30 14:45 Satori	ピラティス BEACH WORKOUT シヴァナングヨガ	アシュタングヨガ ALL level TAI-CHI(太極拳) 循環氣功	10:15 11:30 tomomi 13:30 14:45 春本 15:00 16:30 逆瀬川	みんなのヨガ BEACH FITNESS ピラティス コンディショニング	9:00 10:15 タルン 10:30 11:45 タルン 14:00 15:15 yusuke 15:30 16:15 橋原	BEACHヨガ(自然との融合) アシュタングヨガ ALL level BEACH HULA(アツラ) Yin(陰)ヨガ	8:00 9:15 Mika 10:30 12:00 Satori 14:00 15:15 レイラニ 15:30 16:45 ria	
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~	OC(入門/リラックス) OC(リラックス&テクニク) LB1入門 OC/バルコアフィットネス	9:00 10:00 橋本 10:30 12:00 橋原 10:30 11:45 橋本 13:00 15:00 橋本	SUP(リラックス&テクニク) スキングパドル1 ロングボードサーフィン2 SUP/バルコアフィットネス	9:00 10:15 伊藤 10:00 11:30 武藤 10:30 12:00 橋本 13:00 15:00 橋本	シットオンカヤック入門 シットオンカヤック SUP入門 お散歩SUP	9:00 10:00 橋原 10:30 12:00 橋原 10:30 11:30 伊藤 13:00 14:30 伊藤	OC(入門/リラックス) OC(リラックス&テクニク) ロングボードサーフィン2 OC/バルコアフィットネス	9:00 10:00 橋原 10:30 12:00 橋原 10:30 12:00 橋本 13:00 15:00 橋本	OC(入門/リラックス) OC(リラックス&テクニク) シットオンカヤック OC(リラックス&テクニク) ロングボードサーフィン2 OC/バルコアフィットネス	9:00 10:00 橋本 10:30 12:00 橋原 10:30 12:00 橋本 13:30 15:30 橋本 9:00 11:30 橋本(他)	OC(入門/リラックス) LB1入門 シットオンカヤック入門 スノーケル3 SUP(リラックス&テクニク) OC(リラックス&テクニク) SUP/バルコアフィットネス	9:00 10:00 橋本 9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 橋原 10:30 12:00 橋本 13:00 15:00 橋原 13:00 15:00 橋本
MOUNTAIN		スロージョギング(歩くように走ろう!) FUNノルディック	9:00 10:00 環 13:00 14:30 橋原	トッピング&スラックライン Bare Footラン	13:00 15:00 伊藤 9:00 10:15 金城みどり	スタミナラン FUNノルディック	9:00 10:15 伊藤 13:00 14:30 橋原	CORE RUN	9:00 10:00 橋本	MTB(チャレンジ) ノルディックウォーキング	9:00 10:15 Shige 9:00 10:15 橋原	アウトドアファンクショナルトレーニング	13:00 14:15 橋原
	18	19	20	21	22	23	24						
BEACH/STUDIO		スローヴィンヤサ アーサナアライメント BEACH HULA(アツラ)	9:00 10:15 Maiko 10:30 11:45 Maiko 15:00 16:15 レイラニ	ピラティスon the BEACH ファンクショナルTRX Yin(陰)ヨガ	9:00 10:15 橋本 10:30 11:45 伊藤 13:45 15:00 ria	ピラティス BEACH WORKOUT シヴァナングヨガ	アシュタングヨガ ALL level TAI-CHI(太極拳) 循環氣功	10:15 11:30 tomomi 13:30 14:45 春本 15:00 16:30 逆瀬川	みんなのヨガ BEACH FITNESS ピラティス コンディショニング	9:00 10:15 タルン 10:30 11:45 タルン 14:00 15:15 yusuke 15:30 16:15 伊藤	BEACHヨガ(自然との融合) アシュタングヨガ ALL level BEACH HULA(アツラ) Yin(陰)ヨガ	9:00 10:15 Mika 10:30 12:00 Satori 14:00 15:15 レイラニ 15:30 16:45 ria	
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~	OC(入門/リラックス) OC(リラックス&テクニク) LB1入門 OC/バルコアフィットネス シークヤック	9:00 10:00 橋本 10:30 12:00 橋原 10:30 12:00 橋本 10:00 11:30 武藤 13:00 15:00 橋本	ロングボードサーフィン2 OC(リラックス&テクニク) SUPテクニク SUP/バルコアフィットネス	9:00 10:15 伊藤 10:00 12:00 津田 10:30 12:00 橋本 13:00 15:00 橋本	シットオンカヤック入門 シットオンカヤック SUP入門 お散歩SUP	9:00 10:00 橋原 10:30 12:00 橋原 10:30 11:30 伊藤 13:00 14:30 伊藤	OC(入門/リラックス) OC(リラックス&テクニク) ロングボードサーフィン2 OC/バルコアフィットネス	9:00 10:00 橋原 10:30 12:00 橋原 10:30 12:00 橋本 13:00 15:00 橋本	SUP(リラックス&テクニク) RUN SWIM RUN OC(入門/リラックス) お散歩SUP SUN SET OC(リラックス)	9:00 10:30 橋本 9:00 10:00 伊藤 9:00 10:00 橋原 10:30 12:00 橋原 15:00 16:30 橋本=橋原	OC(入門/リラックス) お散歩SUP OC(リラックス&テクニク) ロングボードサーフィン2 SUP入門 OC/バルコアフィットネス 【ツアー】シークヤックビギンナー de 焚火	9:00 10:00 橋本 9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 橋原 10:30 12:00 橋本 13:00 14:00 橋原 9:00 15:00 伊豆
MOUNTAIN		FUN RUN(葉山)	9:00 10:15 橋原	トレイルランニング入門	13:00 14:00 伊藤	スタミナラン 【ツアー】三浦半島半島登山 (NIPPON)Provision	9:00 10:15 伊藤 9:00 15:00 みどり	CORE RUN	9:00 10:00 橋本	石川弘樹トレイルランニングプログラム MTB(アドバンス) トレイルランニング3	9:00 11:00 石川弘樹 9:00 11:30 Shige 13:00 15:00 伊藤	トレイルランニング入門 ノルディックウォーキング アウトドアファンクショナルトレーニング 【ツアー】クリスマス星守ナイトラン	9:00 10:00 伊藤 10:30 12:00 橋原 13:00 14:15 伊藤 16:00 18:30 伊藤
	25	26	27	28	29	30	31						
BEACH/STUDIO		ゆるめて流すyoga ヨガwzアロマ BEACH HULA(アツラ)	9:00 10:15 Asca 10:45 12:00 yusuke 15:00 16:15 伊藤(他)	ピラティスon the BEACH ファンクショナルTRX 【イベント】BEACH 納会2017	9:00 10:15 橋本 10:30 11:45 伊藤 12:30 14:30 staff								
OCEAN	SMILE アクティブエイジング ~扉の外へ~	OC(入門/リラックス) OC(リラックス&テクニク) シークヤック SUP/バルコアフィットネス	9:00 10:00 橋本 10:30 12:00 橋本 10:30 12:00 橋原 13:00 15:00 橋本	SUP漕ぎ始め 漕ぎ始め 漕ぎ始め OC漕ぎ始め	9:00 10:15 橋原 10:00 11:30 武藤 10:45 11:30 橋本								
MOUNTAIN		スロージョギング(歩くように走ろう!) FUNノルディック	9:00 10:00 環 13:00 14:30 橋原	走り始め	9:00 10:15 伊藤								

【注意】
 ※全てのプログラムは変更、キャンセルされる場合がございます。お出かけ前にBEACH ProgramTwitter(https://twitter.com/eachprogram)の確認をお勧めします。
 ※プログラムの参加予約は、Web予約システム(http://www.beachtown.co.jp/schedule/hayama)24時間可能。Eメール(yoyaku@each-hayama.com)またはフロント電話(046-854-4046)にてご予約ください。
 ※プログラム予約のキャンセルは、前日17時までWeb予約にて手続きをお願いいたします。前日17時以降のキャンセルは、フロントへ連絡願います。Eメール(yoyaku@each-hayama.com)でも受け付けます。
 ※シュノーケルセットのレンタルはございませんので各自でご用意ください。ご注文は、フロントにて承っております。
 ※ MOUNTAINプログラムに参加の方は、外履きシューズをご用意ください。その他、所持品の確認はフロントへ相談してください。